

Як підлітку впоратися з прокрастинацією

Прокрастинація, або схильність відкладати важливі справи на потім, створює ілюзію свободи. Вона змушує людей думати, що вони мають багато часу, однак при цьому краде його. Прокрастинація схожа на безтурботну гру, але часто обертається почуттям провини й занепокоєння.

Причини прокрастинації

Злість. Основна причина прокрастинації – це злість. Підлітки, обурені владною поведінкою батьків і вчителів, схильні відкладати виконання роботи або виконувати її частково. Для підлітків, котрі почуваються безсилями, відкритий опір не годиться, тому що його наслідки будуть досить помітними. Однак ці підлітки прагнуть отримати бажане. Тому прокрастинація як маніпулятивна і пасивно-агресивна форма помсти є досить ефективною, оскільки обеззброює людей, наділених владою над підлітками (наприклад, батьків, учителів). Прокрастинація – це своєрідний самосаботаж: підлітки більше переймаються самостійністю, ніж шкільними оцінками. За допомогою прокрастинації підліток ніби усувається від роботи: «Ви не можете вказувати мені, що робити. Я виконаю роботу, коли буду до неї готовий».

Позиція жертви. Незважаючи на те, що людина, схильна до прокрастинації, сама є заручником своїх дій, вона вважає себе жертвою тих, хто нею керує й очікує від неї результатів. Така людина відчуває, що потрапила в ситуацію, за якої годі досягти прийняттого результату: і виконання, і невиконання роботи завдають їй дискомфорту. Вона завжди має відчуття, що повинна виконувати роботу, але ніколи не робить цього за власним бажанням.

У випадку з підлітками позиція жертви може виглядати так. Підлітку в школі не подобається хімія, тому що із цього предмета задають багато завдань і це дратує його. Хімія для нього складна, і він розуміє, що не зможе правильно виконати завдання, тому навіть не намагається цього зробити. Крім того, незабаром іспит, який він повинен скласти, але знає, що не зможе цього зробити. Тому вся ця ситуація здається підлітку геть несправедливою: предмет складний, а педагог незрозуміло пояснює (у такому разі підліток схильний говорити: «Учитель дуже поспішає, коли пояснює», «Він мене не любить» тощо).

Такі підлітки почуваються безнадійними. Упродовж багатьох років вони сумніваються у власних здібностях. Особливо часто це виявляється в дітей із синдромом дефіциту уваги й гіперактивністю або в дітей із розладами навчання. Коли діти вчаться в молодших класах, їм легше вдається усуватися від роботи. Але коли навчання в школі стає важчим, вони докладають до нього менше зусиль, вважаючи, що навчання надскладне, а вони недостатньо здібні. Відтак не намагаються виконувати завдання, тому що ймовірність невдачі висока, і це може виявити брак у них здібностей.

Перфекціонізм. Перфекціоніст схильний відкладати початок проекту тільки тому, що його бентежить думка, скільки енергії потрібно для ідеального здійснення проекту. Він схильний вважати, що «повинен» виконати роботу.

Батьки рідко сприймають своїх дітей як перфекціоністів, радше навпаки. Однак більшість перфекціоністів страждає від почуття нездатності впоратися з роботою. Під їхнім бажанням виконати роботу ідеально приховуються проблеми із самооцінкою. Високі стандарти – це добре: вони змушують нас прагнути більшого.

Коли людина не може примиритися з тим, що не є здатною відповідати цим стандартам, у неї розвивається перфекціонізм. Перфекціоністи, страждаючи від прокрастинації, встановлюють нереальні очікування, а потім усуваються від роботи, щоб не відчувати занепокоєння, яке вона викликає.

Хоча до прокрастинації схильні й багато дорослих, у підлітків вона є ознакою незрілості.

Коли підлітки беруться до роботи, то не можуть відчувати насолоди до моменту її завершення. Також їм годі справитися з фрустрацією і занепокоєнням, коли вони вчаться чогось нового. Ви можете почути від підлітка фразу: «Так нечесно, це занадто важко». Батькам варто навчити підлітка дивитися на такі ситуації з позиції «я думаю, що я зможу». Також слід встановлювати для підлітка очікування, що дають йому змогу виявляти самостійність і контролювати ситуацію. Це єдиний спосіб розвинути в нього внутрішню мотивацію, необхідну для виконання роботи.

Розгляньмо поради, які можуть використовувати батьки, щоб допомогти підлітку впоратися з прокрастинацією.

Не піддавайтесь на раціональні пояснення. Погляньмо правді у вічі: люди, схильні до прокрастинації, – брехуни. Вони регулярно брешуть самі собі про те, скільки часу їм потрібно для виконання роботи, роблячи висновок, що часу достатньо, аби зробити все ідеально. Така брехня називається раціоналізацією. Щоб упоратися з прокрастинацією, необхідно розпізнати раціоналізацію і вказати на неї людині, яка до неї схильна. Наприклад, коли ваша дитина використовує одну з перерахованих вище фраз, покажіть їй весь список і запитайте, чи знайомі їй такі ситуації:

«Я більш продуктивна, коли маю обмаль часу, тому чекаю, коли часу залишиться мало, і тоді зможу все зробити добре»;

«Якщо я почекаю, то зможу швидко написати цю статтю»;

«Якщо я зараз сяду за роботу, то пропущу серію свого улюбленого серіалу»;

«Не напружуйся. Це всього лише одне завдання. Світ не впаде, якщо я його не зроблю»;

«Я не знаю, як це зробити, тому почекаю, може, що-небудь придумаю»;

«Мені легше зробити цю роботу, коли добре почуваюся, тому я почекаю, поки мій настрій не покращиться»;

«Минулого разу я зробив усе в останній момент, і вийшло добре. Чому б і зараз не вчинити так само?».

Уникайте негативного мислення. Люди, схильні до прокрастинації, негативно налаштовані до своєї роботи. Розгляньмо декілька їх негативних настанов і спробуймо їх переформулювати.

Коріння прокрастинації

Розпізнати, чи схильні ви до прокрастинації, можна за допомогою таких кроків:

з'ясуйте справжні причини вашої прокрастинації. Перерахуйте стільки, скільки зможете згадати;

розгляньте реальні причини й постарайтеся подолати їх. Будьте енергійні;

почніть виконувати завдання.

Інші стратегії:

уявіть, що ваше завдання маленьке і легке («Я написав багато чудових робіт, а це – лише одна маленька стаття»);

розбивайте роботу на маленькі завдання, виконуйте їх по одному («Сьогодні ввечері я просто доберу потрібні книги. Згодом я перегляну їх»);

складіть п'ятихвилинний план: працюйте над чимось усього п'ять хвилин. Після закінчення цього часу ви можете спрямувати увагу на інше завдання. Однак, найімовірніше, ви вже будете залучені в процес і захочете продовжити роботу;

використовуйте «техніку помідора»: розбивайте завдання на 25-хвилинні періоди, роблячи після кожного періоду коротку перерву;

використовуйте техніку Еріка Баркера. Складіть список справ; найскладніші й найбільш неприємні з них розташуйте на початку, а легші – наприкінці. Потім розділіть найскладніше завдання на окремі кроки. Це допоможе подолати страх і зрозуміти, з чого почати виконання завдання. Якщо така техніка не спрацювала, значить, ви недостатньо детально розподілили завдання на кроки.

Нарешті, запам'ятайте, що в боротьбі з прокрастинацією важливо привчити підлітка не відволікатися від роботи, а не змушувати його дотримуватися ваших інструкцій. Допоможіть йому зосередитися на завданнях, а не на ваших очікуваннях, які можуть його дезорієнтувати. Хваліть його за кроки, які він робить у правильному напрямку, і не критикуйте за невдачі. Ніколи не бурчіть – це веде до взаємного незадоволення і створює зайвий тиск на підлітка. У результаті він може почати чинити опір.

Прокрастинація все тільки ускладнює. Дитина, схильна до прокрастинації, приймає позицію жертви, у неї посилюється занепокоєння, розвивається негативне ставлення до навчання.

Вищевказані стратегії можуть допомогти, але їх одних недостатньо, щоб цілковито позбутися прокрастинації. Єдиний спосіб – послідовно вчити дитину зосереджуватися на поставлених завданнях. Це потребує часу й емоційного розвитку.

Важливо змінити звички дитини, допомогти їй відчувати душевний спокій, силу, відповідальність за своє життя. Підліток, схильний до прокрастинації, відчувається слабким і безпорадним, а цілеспрямований – сильним і здібним.

